



給食だより 6月号

令和7年5月20日 菊川市立菊川学校給食センター

6月の給食栄養指導目標

- ①衛生的に食事をしよう
- ②歯を丈夫にしよう

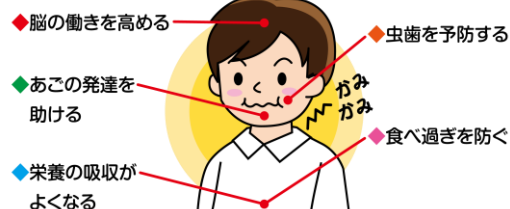


がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



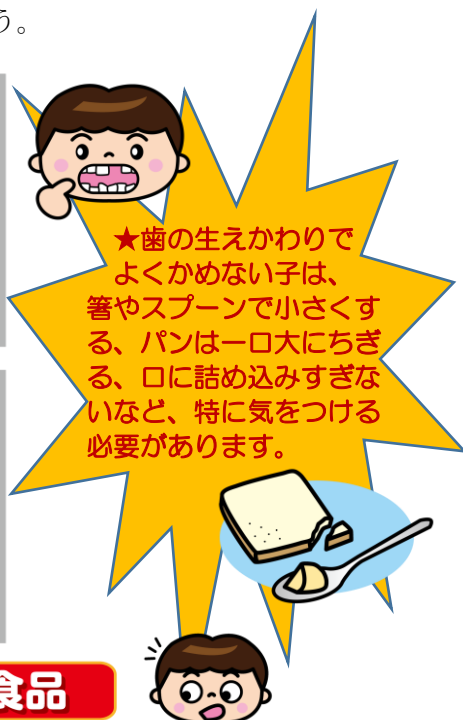
食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康の第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時は、よくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



安全に美味しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性もあります。給食を安全に美味しく食べるために、ご家庭でも確認してみましょう。



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



食は生きる上での基本です

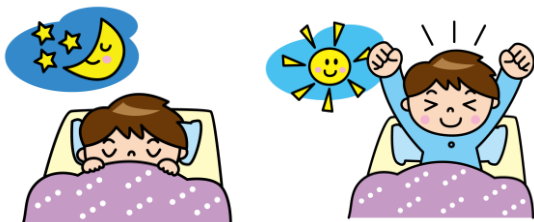
生きていく上で欠かすことができない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう（共食）



食べて！減らして！考えよう！

今日から君も

食ロス削減リーダー！！

家族みんなで冷蔵庫のお片付けをしてみませんか？

ご自宅の冷蔵庫はどのような状況でしょうか？

①冷蔵庫の中身を全部チェックしてみましょう！

②食品を種類ごとに整理整頓して、分かりやすくしてみましょう！

食品の消費期限（賞味期限）の管理表を冷蔵庫の扉に貼っておくと期限が見える化できるので、オススメです。食品ロスにならないように気をつけましょう！



【環境推進課】

小笠の食生活を考えよう

6月「共食をしよう」

家族そろって食事をするようにしている。と答えた保護者の割合



小笠地区学校保健会

令和6年度食生活アンケート結果より

（対象：小4・中1 保護者 2605名回答）

「共食」とは、家族や友だちなど、誰かと一緒に食事をすることです。

「共食」をすることで、

- ①規則正しい生活になる
- ②バランスの良い食事がとれる
- ③生活リズムが整う

等、様々な効果が報告されています。

家族で会話を楽しみながら食事をする機会を増やせると良いですね。

